

# Ensaio sobre o sistema Tomiki de Aikido

Dr<sup>a</sup>. Lee Ah Loi

7º Dan – Shihan – Aikido – Japan Aikido Association

7º Dan – Renshi – Iaido – Zen Nihon Kendo Renmei

7º Dan – Renshi – Jodo – Zen Nihon Kendo Renmei

Retirado do site da EATOS, e originalmente publicado em 2007 na seção “Artículos y comentarios” do mesmo site.

Artigo originalmente em Inglês pela autora Dr<sup>a</sup>. Lee Ah Loi;

Traduzido para o castelhano (espanhol) por A.J.G. Camuñas.

Traduzido para o português pelo Sensei Roberto P. Chrysóstomo

## Tributo a Kenji Tomiki Sensei e Hideo Ohba Sensei

Depois de 46 anos de prática e estudo decidi publicar neste artigo os resultados de uma compreensão melhorada e, ao mesmo tempo, minha grande admiração ao gênio e a figura de Kenji Tomiki Sensei (8º Dan de Judo e 8º Dan de Aikido), e de seu leal ajudante Hideo Ohba (8º Dan de Judo e 8º Dan de Aikido); e seu desenvolvimento do Sistema Tomiki de Aikido. Este artigo será de particular interesse para todos aqueles cuja atitude sobre o Aikido seja algo mais que “aprender o que me ensinam” e desejem ir mais além; Se se estuda este Sistema de forma constante e diligente, prestando atenção ao seu próprio aprendizado, treinamento e desenvolvimento (autodisciplina) deverão compreender e aceitar que não existe realmente um final no “Caminho”, e com o devido respeito e admiração nunca interromperá este compromisso.

### • UNSOKU

Graças a este simples exercício de Oito (08) direções, terá treinado teu corpo para mover-se em qualquer direção sem pensar. Assim é, terá aprendido a equilibrar-se instintivamente depois de mover-se. Nunca poderias vencer um oponente se primeiro tivesse que “re equilibrar-se”, sendo assim demasiado lento em seus movimentos.

Tenho notado que a maioria dos praticantes não presta atenção suficiente a sua própria “integridade” tentando fazê-lo o mais perfeito possível quando realizam este exercício. Tenho observado que o movimento seguinte é sempre mais lento. Se no começo do exercício este se realize bem mais logo tende a deteriorar-se provavelmente devido a uma perda de concentração.

### • Tandoku Undo

Este exercício consiste em mover-se para frente, para trás, movimentos em ângulo e giro dos quadris. Agora, se trata de aprender a combinar e coordenar o movimento dos braços/mãos ao mesmo tempo em que os dos pés e demais (resto do corpo), mantendo o equilíbrio. O exercício começa com movimentos do mesmo pé e braço/mão e logo se complica com movimento de pés e braço/mão opostos.

De novo observo que, muitos praticantes de Tomiki Aikido, tratam unicamente de recordar a seqüência dos movimentos e com isso, não avançam no desenvolvimento deste básico, mas, também poderoso exercício de controle do oponente. Desenvolvendo

a prática do Tandoku Undo, o aikido treinará progressivamente os movimentos circulares, sejam estes fechados (curtos) ou amplos, os quais são a essência do Aikido.

- **Ukemi**

Existem só três formas básicas de cair, para trás sem girar, já que se considera perigoso durante a prática livre, para os lados e para frente. A prática do Ukemi não só consiste em aprender a cair sem causar danos, o qual é muito importante, senão também na aceitação de que nos projetem, sentindo assim o poder que as técnicas do Aikido produzem e algo mais importante que tudo isso, se um não cai, nosso companheiro não praticará suas técnicas, já que o Aikido trata sobre o controle ou a projeção do corpo do nosso oponente, suficiente razão para que esta atitude seja logo recíproca.

Tenho notado que o Ukemi é a disciplina mais difícil de aprender e acontece que muitos não avancem em seu aprendizado. Trata-se de treino, que quanto mais se pratica esta disciplina, mais flexível e robusto ficará e além do mais, teus órgãos internos se fortalecerão com o tempo, quase sem planejá-lo.

- **Randori no Kata**

Como seu próprio nome indica, são os fundamentos básicos para o Randori (um tipo de prática livre sem estrutura ou seqüência). As 17 técnicas de Randori no Kata estão divididas em:

Atemi Waza (5 técnicas)

Kansetsu Waza :Hiji Waza e Tekubi Waza (5 e 4 técnicas)

Otoshi Waza (3 técnicas)

Estes são os nomes descritivos para se entender o significado das técnicas.

Atemi implica um dano ou golpe, mas, já que praticamos Aikido (harmonia com o nosso oponente), o golpe ou dano é substituído por um contato de puxar, empurrar/projetar controlado. Isso é extremamente difícil de conseguir. As Atemi Waza (técnicas) são para projetar alguém para trás, graças a uma execução frontal, lateral ou traseira (por trás) das técnicas sobre o Uke. Sem controlar primeiro as mãos do Uke, são muito difíceis aplicar estas técnicas, especialmente se o Uke ataca frontalmente e você está logicamente tratando de esquivar (Tai Sabaki). Encontrar-se-á de repente com sua força e lhe parará (interromperá) o movimento a menos que sejas mais corpulento que ele.

Controlar o movimento dos pés do Uke é a chave aqui. Deverás projetar seu oponente no instante (momento) que transcorre entre o que o seu pé dianteiro toca o chão e seu pé traseiro se move tentando recuperar o equilíbrio. Está claro que o ângulo de ataque do Tori é também muito importante.

Kansetsu Waza são técnicas que se aplicam nas articulações. Estão divididas em Hiji Waza, ou técnicas de cotovelo e Tekubi Waza, ou técnicas de pulso. Se só se concentrar em lembrar (recordar) isso e não tentar compreender em profundidade estas técnicas, lhe resta um grande caminho por percorrer até que consiga controlar seu oponente através do cotovelo e pulso.

As Tekubi Waza são particularmente úteis quando teu oponente é maior e mais forte que você, já que o pulso é sua parte a mais frágil. Tenho notado que nem todo mundo é capaz de entender isto e tratam de substituir o controle do oponente pelo pulso mediante o próprio pulso, pelo controle do oponente pela força (ou mediante a força).

Otoshi significa lançar (projetar) para baixo e a palavra descritiva para o Uke e “flutuar”, já que o Uke sente como se voasse pelo ar antes de aterrizar no Tatame.

Otoshi Waza (Uki Waza) são técnicas muito difíceis de se executar, mas, com um bom Uke e muito treinamento, estas técnicas não podem ser paradas e dão uma maravilhosa sensação de poder controlar o oponente sem esforço.

Este conjunto de técnicas (Randori no Kata) foi desenvolvido pelo fundador do nosso Estilo graças ao seu extenso treinamento e seu profundo conhecimento de Judo e Aikido, e a sua percepção de que a prática livre (Randori) poderia desenvolver um pouco mais as habilidades do praticante.

Uma vez mais, não se faz bastante **INCAPIE** neste método de treinamento. No treinamento do Randori aparece em demasiada frequência, a força bruta. Então não podemos dar a lição por aprendida já que nossa missão é harmonizar com a energia do nosso adversário. Nesta etapa, todavia, nos resta um grande caminho até que possamos sentir que estamos fazendo Aikido.

A competição (Shiai) é o nível final do Randori, mas não deverá ser a última meta do treinamento. Já que na competição deve haver um ganhador e um perdedor, a importância de ganhar prevalece e não nos permite entender que Shiai é somente um jogo criado para avaliar nosso próprio Aikido, assim como o controle de nossa mente e corpo. Um evento competitivo também serve como desculpa para que praticantes de Tomiki Aikido de todas as partes se unam, aprendam e compartilhem suas inquietudes mais além do confinamento do seu próprio Dojo. Muitas vezes estas oportunidades se perdem devido a concentração no mero feito de competir e ganhar.

### • **Koryu no Kata**

O nome significa Estilo Antigo ou tradicional. Estas técnicas também foram agrupadas em conjuntos de Katas. Existem 6 grupos de Katas que vão desde 16 até 50 técnicas para facilitar o aprendizado tal como foram ensinadas por Morihei Ueshiba.

O que eu vejo é que se limita à aprendizagem da sequência dos Katas com o propósito de exame ou de competição, em vez de aprofundar-se no estudo da conexão entre as formas de Randori e Koryu. Os principais subjacentes da prática e aplicação do Randori e Koryu são os mesmos. É devido a preservação da segurança que as técnicas de Randori estão restringidas a 17, um tipo de ataque contra um só atacante armado. Isto difere marcadamente com a variedade de formas dos Koryu. O mérito aqui consiste em haver agrupado as técnicas para serem recordadas facilmente e que ao mesmo tempo sirvam para reforçar certos movimentos fundamentais no Aikido.

Há várias técnicas no Randori que se repetem nos Koryu. Também existe o trabalho com armas nos Koryu, com o qual o Aikidoka mantém uma conexão histórica com o Budo japonês e, além disso, pode estimular o estudo de outros tipos de Budo. Isto, além do mais servirá para inspirar o Aikidoka e o animará a continuar treinando mais além dos seus primeiros dias de Randori.

Comecei a estudar Iaido e Jodo em 1981, continuando assim, até nossos dias. Logo descobri quanto em comum tinham o Zen nihon Kendo Renmei (ZNKR) e o sistema de

treinamento idealizado pelo Sensei Tomiki. Os três, Aikido, Iaido e Jodo têm equivalências comuns no quanto ao agrupamento de técnicas.

Randori no Kata (17 técnicas), ZNKR - Iaido Seitei Kata (12 técnicas), ZNKR - Jodo Seitei Kata (12 técnicas).

Também os três mantêm um sistema de Koryu que guardam a sabedoria tradicional e evidenciam a complexidade de seus respectivos Budos. No caso do Iaido, os Koryu estão formados com técnicas de diferentes Escolas para manter a linha original do ensinamento.

E para finalizar fiz um resumo do meu próprio caminho através do Aikido. De nacionalidade Chinesa, sou original de Singapura mas, tenho vivido no Reino Unido desde 1954 até 2003, momento em que imigrei para a Austrália. Não sou capaz de escrever ou ler em japonês, e como mulher sempre me vi em minoria dentro do mundo do Budo. Sem dúvida, depois de muitos anos de contatos com instrutores que visitavam Londres e de contínuas viagens ao Japão para treinar, e aprender tenho conseguido travar relações com um grande número de mestres.

Primeiro teino com Senta Yamada Sensei desde 1961 até 1966, enquanto me doutorava em medicina pela Universidade de Londres. Logo treinei com Naito Sensei em 1968, e também nesses dias com Takeshi Inoue Sensei até 1971; momento no qual fiz as malas para segui-lo ao Japão e aprender sobre os ensinamentos dos seus mestres; Kenji Tomiki e Hideo Ohba sensei. Minha permanência durou 5 meses e desde aqueles dias sempre mantive contato com meus mestres até que morreram.

De Ohba Sensei aprendi sobre os Koryu, já que grande parte do desenvolvimento destes foi graças a ele enquanto que Tomiki Sensei se ocupava em definir o sistema Randori, Ohba Sensei foi de crucial importância para mim já que me orientou no estudo do Iaido e a Naginata. Senta Yamada Sensei foi meu guia no Jodo. Nos dias de hoje, todavia, sigo com meu estudo do Budo japonês graças a grande influência que exerceram sobre mim aqueles Mestres.

Sobretudo, Ohba Sensei que por aqueles tempos foi como um pai para mim e conseguiu contagiar-me com seu espírito na prática do Budo. Sempre terá um lugar no meu coração.

Depois imigrei para Perth, Austrália, devido aos seus maravilhosos lugares e seu agradável clima.

Sigo praticando Aikido, Iaido e Jodo, e todavia hoje viajo ao Japão para aprender.

Em Perth, Austrália em Junho de 2007.

Dr<sup>a</sup> Lee Ah Loi – 7º Dan de Aikido – JAA.